

## SAPORI&SAPERI ESTATE

A CURA DI VERA FISOGNI  
info: v.fisogni@laprovincia.it

### TREND DI DESIGN

## Il clima è sempre più infuocato Anche gli utensili si aggiornano

ANNA PIAZZI

Il caldo precoce, con masse d'aria "africana" per mesi, ormai tratto caratteristico della meteorologia delle nostre latitudini, ci invita ad aggiornare anche gli utensili della cucina, oltre ai condizionatori d'aria. Per il trasporto dei cibi - dal pic nic al breve spostamento in auto per una vacanza - diventa indispensabile disporre di vaschette ad hoc, con accessori dall'effetto-frigorifero. Come primo investimento, potete pensare al "porta torte" con tavoletta refrigerante, per il trasporto di dolci, ma anche di tartine toast, frutta e verdura. Da Tescoma un modello da 22,90 euro (www.tescomaonline.it)



Vaschetta refrigerante DI TESCOMA

### TORTE IN FACCIA / UN DOLCE, UN FILM

## Un dessert a regola d'arte E Istanbul fa innamorare

BERNARDINO MARINONI

Tuba Büyüküstün - la Neval di "Rosso Istanbul" (2017) - in patria è una star, come gli altri interpreti del film che Ferzan Ozpetek ha girato in Turchia, non senza spunti autobiografici. Sconosciuta da noi, l'attrice è di un'avvenenza che la rende oscura e un po' inquietante nell'incarnazione di un personaggio la cui definizione si perfeziona tramite una torta. L'avrà preparata lei stessa (il food stylist del film comprime il dolce, che resta sullo sfondo, il pretesto che vuole essere; però nel cinema di Ozpetek la pasticceria è d'obbligo), ma viene portata in tavola dal consorte di Neval con un'apologetica



espressione di ammirazione. Si riferisce alla torta - un'opera d'arte, dice - ma per sostenere che tutto ciò che la donna sfiora suscita meraviglia. Se il riferimento esplicito è dunque il dolce, la considerazione trapassa all'ospite della cena, il protagonista del film, toccato da repentino innamoramento una volta tornato dopo anni nella natia Istanbul. Quanto alla torta, di foggia rettangolare, potrebbe essere, chissà, al pistacchio.

# Fresca tartare di pesce spada con l'insalatina

Finocchio e pera, mix ideale con il caldo con proprietà depurative per l'organismo  
Il tocco in più? L'aroma del succo d'arancia

MICHAEL MARGIOTTA  
SIMONE CHIARAVALLOTTI

Il finocchio è un ortaggio prezioso per l'organismo. Viene utilizzato anche per chi ha difficoltà digestive e nell'allattamento, per ridurre le coliche d'aria nei bambini. È noto infatti che una tisana fatta con i semi di questa pianta sia molto efficace nel trattamento di gonfiori addominali. Inoltre combatte i processi fermentativi dell'intestino crasso.

Il finocchio ha delle grandiose proprietà depurative, in particolare a carico del fegato e del sangue. Possiede anche un potere antinfiammatorio. È composto principalmente d'acqua, tra i minerali il più presente è il potassio, apporta pochissime calorie. Per un piatto salutare possiamo abbinarlo benissimo con il pesce spada e le pere. Quest'ultime sono ricche sia di fibre solubili che insolubili, entrambe fondamentali nella nostra alimentazione in quanto accelerano il transito intestinale, prevenendo la stitichezza, aumentano il senso di sazietà, ri-

ducono l'assorbimento di zuccheri semplici e grassi, in particolare il colesterolo e migliorano il controllo glicemico. Ma ecco una ricetta semplicissima, adatta al caldo di stagione: la "tartare di pesce spada con insalatina di finocchio e pera". Nel box trovate gli ingredienti.

Iniziate con il tagliare finemente i finocchi, dopo averli puliti e lavati con cura. Lavate anche le pere e tagliatele a cubetti di circa 1cm di lato; potete sbucciarle o utilizzarle con la buccia. Conditte con un filo d'olio, sale, pepe e del succo d'arancia.

Pulite attentamente il trancio di pesce spada, togliete la pelle attorno e tritatelo finemente con un coltello molto affilato. Conditelo con del succo d'arancia, olio Extravergine d'oliva, prezzemolo tritato, sale e pepe secondo i vostri gusti.

Impiattate la vostra tartare di spada aiutandovi con una coppa pasta circolare e decorate il piatto con i finocchi e le pere che non solo fungeranno da contorno, ma esalteranno il sapore della tartare.

La ricetta di questa pagina è proposta dagli studenti e dai docenti dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera" del Centro Casnati di Como, diretto dal professor Danilo Discacciati. Oltre a far riscoprire sapori del territorio, i contributi intendono invitare i lettori all'alimentazione consapevole.

(LA FOTO È SOLO INDICATIVA DEL PIATTO)



1. Calcio, ferro, potassio, magnesio e iodio sono tra i componenti delle alghe. Qui il piatto creato dallo chef Graziano Duca.



2. Tra le varietà di alghe: la nori, dal sapore delicato; la kombu, usata dall'antichità; la wakame, ideale per cucinare molte minestre.



3. L'alga hijiki è molto ricca di minerali. Diffuso è anche il consumo di agar-agar, arame e carragheen (muschio d'Irlanda).

### Una riserva di fibre, sali e vitamine

## Crocantezza naturale

### Ingredienti

(per 1 persona)

- 120gr di pesce spada
- 70 gr di finocchi
- 50 gr di pere
- succo d'arancia q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.
- prezzemolo q.b.
- sale & Pepe q.b.

### Proprietà

Leggero, saporito, con forte contenuto di fibre, il finocchio è una riserva di potassio, calcio, fosforo: sali minerali utili a prevenire i crampi e l'affaticamento. Tra le vitamine presenti nel vegetale, di alto potere anti ossidante, la A, la B e la C.

### I segreti dei cuochi

## Le alghe? Perché no Un dettaglio da chef

Volete provare a cucinare le alghe? Può essere una sperimentazione vincente, al punto che Graziano Duca, chef del ristorante Le Cupole e Chambelier di Rapallo l'ha inserite nella sua "Triglia di scoglio ripiena". Ecco gli ingredienti: 1 triglia di 100 gr, 1 scampo, 1 gambero, 1 mazzancolla, 50 gr di patate, 1 foglia di lattuga di mare (alga), la scorza di un limone, 1/2 cipolla rossa, 1 pomodoro, 10 gr di pane bianco grattugiato, 1 albume prezzemolo tritato, sale, olio extravergine. Per sperimentare piatti salati, dolci, facili e complessi: "Alghie. 100 ricette" (Macrolibrarsi, 124 pag., 9,50 euro) ARIANNA AUGUSTONI

# Stuzzichini per l'aperitivo Quante lezioni dai nonni

Tradizioni da rilanciare  
Il taccuino di Stefania Barni  
gastronoma di Agrinatura

Sono tanti i ricordi di certe semplici "stuzzicherie" estive, da me vissuti o raccontati dagli anziani. Con l'aglio e il prezzemolo, l'"erburin" nato dall'antica semente tramandata da padre in figlio, si preparava la salsa verde aggiungendo un pezzetto d'acciughina, il tuorlo

sodo dell'uovo e la mollica del pane bagnata nell'aceto. Era un ottimo accompagnamento a qualche fettina di "lesso". Ricordo anche i "curnet e patati con l'erburin" in insalata, i fagiolini senza filo coltivati da anni raccogliendo la semente con estrema cura, perché era ancora quella del nonno bis, forse anche tris. A differenza di quanto sostenuto da certi coltivatori moderni che spergurano che la semente deve essere selezionata e ibrida-

ta per una produzione ottimale, il nonno seminava, raccoglieva e gustava da anni lo stesso prodotto: senza un filo e con tanto sapore! I "furmagitt cunt ul scigulinn" era il piatto serale preferito dalla moglie "una tantum". Consisteva in un semplice caprino fresco condito con olio, sale, pepe, un gocciolo d'aceto e qualche fettina di cipollotto crudo - in mancanza di quelle cipolline brianzole che da anni non si riuscivano più a coltivare, non

trovandosi più i piccoli bulbi da seme. Negli ultimi anni avevo tentato di capire se le famose cipolline non fossero scalogni o cipolline borretane ma, presentate a mio suocero, non avevano mai ottenuto il nulla osta! Finché ritrovai pubblicato l'elenco di alcuni prodotti tipici di Brianza e oltre alle piccole pesche di Nobile di cui ancora mio suocero ricordava la dolcezza, c'erano le cipolline tipiche di Brianza. Avrei tanto voluto poter trovare le stesse da ripiantare, ma la ricerca non è giunta a termine prima che Luigi e la moglie Bambina se ne andassero e potessero gustare ancora una volta un "scigulinn e furmagitt cunt un po' de sà e una guta d'oli". Un vero "mangià de sciuir". Stefania Barni



Cipolle borretane FOTO SOLO INDICATIVA, DA WWW.CIPOLLEFREDDI.IT